

普通高等学校
公共体育课程
系列教材

全国高等学校体育教学
指导委员会审定

野外生活生存

主编 刘 擎 韩宏义



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

1 2 3 4 5

普通高等学校公共体育课程系列教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

野外生活生存

主 编 刘 擎 韩宏义

高等教育出版社

内 容 提 要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写,经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书理论联系实际,深入浅出地介绍了野外生活生存的基本知识、基本技能、锻炼方法、评价方法和组织方法。本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材,也可作为体育爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

野外生活生存 / 刘擎, 韩宏义主编. —北京: 高等教育出版社, 2004.10

ISBN 7-04-014856-0

I. 野... II. ①刘...②韩... III. 野外生存-高等学校-教材 IV. G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第104539号

策划编辑 郭立伟 责任编辑 蒋锦梁 封面设计 吴昊 责任印制 潘文瑞

书 名 野外生活生存
主 编 刘擎 韩宏义

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街4号		021-56964871
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总 机	010-82028899	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com

排 版 南京理工排版校对有限公司
印 刷 杭州余杭人民印刷有限公司

开 本	787×960 1/16	版 次	2004年10月第1版
印 张	13.5	印 次	2004年10月第1次
字 数	230 000	定 价	15.00元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

普通高等学校公共体育课程系列教材

编写委员会

主 任:郭申初

副 主 任:徐剑津 于可红

成 员:(按姓氏笔画排序)

方爱莲	叶东惠	朱希伟	李建设
李立敏	何 选	苏亚平	杨新海
金福春	金祖云	周云飞	姜建华
赵浅华	胡振浩	徐宏伟	诸葛伟民
袁建国	翁惠根	黄 滨	黄永良
章 莺	楼兰萍	潘慧炬	滕 青

本册主编:刘 擎 韩宏义

副 主 编:周红伟 王 红 杨忠新 姜 丽

参编人员:缪 华 潘宇文 王能干 李金芬

黄建华 陈 华 陈红儿 陈亚红

石伟铮

前 言

教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》明确指出,体育课程是促进学生身心和谐发展,使思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材严格按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求进行编写。在教材编写理念上,力求揭示体育的内涵,将体育的精神传达出来,以体现体育的文化性和科学性。在教材的结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育有机地结合起来,以体现健身性与实效性。同时遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需要,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,为学生的继续发展所用,为将来踏上社会、进行终身体育锻炼所用。

在教材内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣爱好,既分项编写,又分基础篇与提高篇,以体现不同水平和不同层次的要求。特别突出了自我练习和自我评价方法的介绍,以提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力,力图与终身体育接轨,以提高健康水平,改善生活质量。

本套教材现已编写 10 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球》、《足球》、《网球》、《健美操与体育舞蹈》、《排球》、《乒乓球》、《野外生活生存》、《定向运动》、《健美》9 种,以及为提高学生体育人文素质和增进健康知识的理论教材《体育文化概论》。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。在此基础上,我们还将编写运动技术项目类教材《武术》和《羽毛球》等,以满足大学生对不同运动项目的喜好。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2004 年 8 月

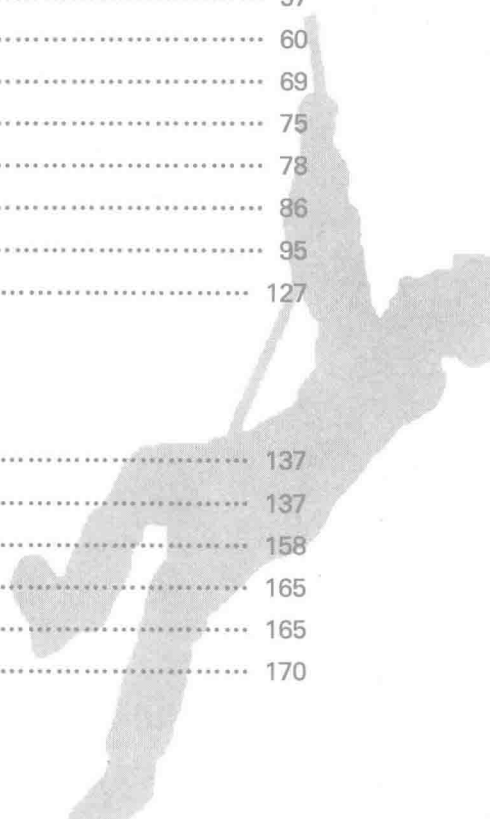
目录

基础篇

第一章 野外生活生存概述	3
第一节 野外生活生存起源与发展	3
第二节 野外生存训练价值	7
第二章 野外常识	10
第一节 野外装备	10
第二节 野外着装	37
第三节 野外天气的预测	41
第四节 野外常见伤病的防治	43
第三章 野外活动基本技能	57
第一节 野营	57
第二节 野外饮食	60
第三节 野外娱乐	69
第四节 野外行走和穿越	75
第五节 绳索的打结与捆绑	78
第六节 攀登、下降、保护	86
第七节 实用游泳	95
第八节 水上活动	127

提高篇

第四章 野外生存技能	137
第一节 丛林生存技能	137
第二节 孤岛生存技能	158
第五章 野外生活生存的自我锻炼	165
第一节 自我锻炼的一般原则	165
第二节 自我锻炼范例	170



第六章 野外生活生存俱乐部	176
第一节 俱乐部组织与管理	176
第二节 策划野外活动	179
第三节 组织野外活动	182
附录 1 我国野生动植物保护法律法规简介	186
附录 2 《野外生活生存》选修课教学大纲之一	192
附录 3 《野外生活生存》选修课教学大纲之二	200
附录 4 野外生活生存活动案例	204
参考文献	205



基础篇



野外生活生存

第一章 野外生活生存概述

本章导读:野外生活生存原是用来提高海员战时海上遇险时的生存能力的,后被军队引用为培养军人野战能力、团队能力的一种训练方法。由于这种训练具有提高参训者的生活生存能力、合作意识以及亲近大自然等价值,逐渐被社会接受,被扩展于商业、休闲、探险等,并在很多国家作为一项体育活动引入到学校。

了解野外生活生存的发展概况和价值,可以更好地帮助野外活动爱好者理解开展这项活动的现实意义,通过参加这项活动来提高自身的全面素质。

第一节 野外生活生存起源与发展

最早的野外生活生存可以追溯到人类的起源阶段,原始人就是通过与自然长期、艰苦的适应过程,逐步缓慢地形成了各种野外生活、生产技能,才使得人类能够在当时恶劣的自然环境中获得生存和发展。随着人类社会的进步,逐步形成了村庄、城镇,人渐渐脱离野外生活环境。但是人们与生俱来的热爱大自然的天性,使生活在现代的人们仍然对自然环境充满好奇和探索的欲望。

一、起源

据有关文献资料表明,现代野外生活生存起源于“二次”大战时期。当时德国海员库尔特·汉恩发现海上遇险的水手在侥幸逃脱沉船之难后,因缺乏生存的毅力和技能,往往在救援来到之前就放弃了求生机会。因此,他提议利用一些自然条件和人造设施,让海员专门做一些有关海上遇险求生训练,以训练他们的心理素质和掌握遇险生存技能,提高他们在身处险境时的生存能力。经历过这种海上生存训练的海员遇险生还的几率比没经过训练的海员有明显的提高,这种训练也引起了军队的兴趣。

在当时的战争中,军事家们认为战场上士兵作用的大小,取决于心理素质在困难环境下所发挥的作用,士气高昂、富有活力的战士能征服或抵御不具备这些品质但人数庞大的部队。如二战早期德国对比利时的闪电战中,



德军仅用了85名训练有素的伞兵就一举占领了戒备森严、拥有2000人驻军的埃本埃马尔要塞。各国军队借鉴库尔特·汉恩的海上生存训练方式,培养士兵在野战或困境中的生存能力,同时在体力、毅力、智慧、沟通、协作等方面提升士兵的素质和能力,从而全面提高军队的战斗力。尤其在各国特种部队的训练中,大量采用了在特殊环境中的生存训练。特种部队由执行任务时能显示非凡智慧、超人忍耐力、高超作战技能和生存能力的年青男女组成,这些素质与能力除先天因素外,主要是通过严格的训练获得的。

随着特种部队退役官兵的自传、反映特种部队训练与生活的电影等的传播,特种部队的某些训练方法引起了人们的浓厚兴趣,特别是利用野外生存训练来提高士兵毅力、协作的方法,被用来作为培养普通人个人和团队素质的有效途径。也有不少人出于缓解工作或生活压力、亲近自然、爱好探险等原因,或个人、或家庭、或组队,模仿军队的野外生存训练方式,携带野外装备,到一些原始的、人迹罕至的野外环境,如原始森林、高山、热带丛林等,进行野外生活生存体验。这种体验由于活动者的目的、选择的地域、活动条件不同,也被称为冒险活动、户外运动、拓展训练等。

野外生活生存对个人或团体独特的锻炼价值,获得了众多国家、社会各界人士的喜爱,陆续出现了专门介绍野外生存的书籍、经营野外生存装备的企业以及组织、策划野外生存活动的公司,以满足各年龄段、不同野外活动经验及受时间或经费限制的野外活动爱好者的需要,同时也推动了野外生存在普通人群中的迅速发展。

二、国内外发展概况

(一) 国外野外生存训练概况

野外生存训练在一些发达国家中已非常普及,而且形式多样、内容丰富,根据活动的目的和难度,有休闲类、尝试类、挑战类等。例如休闲类已经成为人们日常生活的一部分,利用周末,家人或几个邻居或朋友去附近的郊外,进行野营、野炊、爬山、游泳、钓鱼等活动;在美国进行尝试类的野外生活生存活动,活动选择在沙漠中进行,挑一位身强力壮的男人作为实验对象,先进行短期培训,训练内容包括温度适应、寻找食物和水源、如何在沙漠中生活、如何辨别方向等,然后进入沙漠进行实验;美国的百万美元大比拼,属于挑战类的野外生存活动,活动组织了来自世界各地自愿报名的17对夫妻、兄弟姐妹或好朋友组成的比赛队,进行17天的野外生活生存竞赛。在17天中,他们将经受漂流、攀岩、野营、定向越野、穿越丛林、横穿沙漠等一系列克服自然障碍和在途经国家城市中寻找规定物品的社会考验,每天淘汰不能





完成任务的比赛队,直到最后一天最先完成任务的队为胜者,获得 100 万美元奖金。挑战类活动都是由电视台策划和组织,并进行实况转播。中国观众比较熟悉的“古堡探险”也属于这类活动,取得了很高的收视率。通过这些活动还培养出一批专门从事与野外生存相关的专业人员,在旅游胜地(如森林、海滩、雪山)都设有指导、援救游客的专职工作人员或工作队,这些人都具备丰富的野外活动经验,能够根据天气、季节等的变化,预测到野外活动可能会遇到的危险,并在游人遭遇险情时能迅速、有效地实施救援。

除上述社会上自发和有组织的野外生活生存活动,很多国家还把这项活动列入到学校的教育科目中,作为提高学生体质健康、培养人格、增强社会适应能力、竞争力、生存能力的教育课程。

新西兰的健康与体育课程标准认为,野外生活生存包括户外冒险和户外专业活动。户外冒险活动可以使学生通过体验合作、信任、交流、设置目标、做出决定、解决问题、领导、责任感等发展个人和社会活动的能力;户外专业活动有助于学生形成一些特殊的技能,如骑自行车、野外定向、野营、扬帆、攀岩、远足等。在户外环境中,学生通过安全的、挑战性的、愉快的学习体验,使整体的健康水平得到提高。

美国在高中阶段设有冒险或户外运动教育课程。该课程标准的导言部分提出,学生需要运动的知识 and 技能,这些知识和技能为在体育活动中获取快乐、社会发展以及积极参与活动的生活方式奠定了良好的基础;学生应形成积极参与活动的生活方式,并理解一生中体育活动与健康的关系。

英国在其中小学体育课程中安排了户外活动和冒险活动作为选修内容;澳大利亚维多利亚州健康与体育课程标准在水平第四阶段(相当于 5~6 年级)要求学生学会户外活动安全保护的方法,并为自己和他人制订户外活动的安全计划。

日本保健体育大纲指出,在小学,要根据当地的地理条件和学校的具体情况,积极采用(诸如冰上游泳、滑雪、溜冰等)与大自然紧密相连的活动作为教学内容;在初中,有关体育与健康的活动不仅在课堂教学中进行,而且还应该结合学校的一些专门活动开展;在高中,各地和各校要根据地理条件和学校的具体情况,积极开展滑雪、溜冰等与大自然紧密相连的活动。

(二) 国内野外生存训练概况

国内开展野外生存活动的时间较短,在 20 世纪 80 年代之前,除专业的登山组织、需要在野外进行地质、森林、矿藏等科学考察和勘探的机构和人士外,民间很少有专门的群体与组织进行这项活动。随着我国对外开放的进一步扩大,西方的一些现代休闲、娱乐方式进入我国,其中与野外生存关

系紧密的“自助旅游”在近年成为都市人,尤其是年轻人的休闲时尚。

现在国内已有许多专业从事野外活动的俱乐部,都采用会员制形式,在组织活动时先在俱乐部开办的网页上发布活动计划,会员通过网上报名组队。另外还有一些与旅游景点关系密切或自己建有基地的野外生存(户外运动、拓展训练)公司(学校),也经常组织与野外活动有关的培训或活动。

俱乐部举办的活动由会员自愿报名,组织形式相对自由、灵活,活动往往具有相当的挑战性,“野味”较浓;而拓展学校或训练公司举办的活动往往有特定的团体对象,活动经过精心设计,不一定在野外环境进行,以培养学员的合作意识、进取精神为宗旨,使学员达到磨炼意志、锻炼团队、完善人格、陶冶情操为目的,训练形式有个人项目、团队项目之分,训练场所有水上、野外、基地、室内等,形式多样,能够根据客户要求提供不同的训练计划。现比较知名的俱乐部有顶点俱乐部、沸点俱乐部、潜龙俱乐部等,拓展学校或训练公司有北京拓展学校、原动力训练公司、天择野外公司等。此外,不少省份的媒体与当地的俱乐部或野外公司合作,模仿国外的做法,开办了反映自愿参加者挑战自然或体验野外生活生存的专题节目,引起了人们很大关注。

国内目前开展的野外生存活动基本以休闲类和尝试类活动为主,挑战类活动由于存在较大的风险,以及较高的经费、装备、经验、自然条件要求,一般个人和社会团体难以开展。休闲类和尝试类活动主要运用的是野外生存技能中野外生活和野外活动的常识与技能,如野炊、野营、溯溪、漂流、扎筏渡湖、登山、攀岩等,这些活动在组织时,往往都以确保活动安全为前提,经过周密策划、精心准备,大大降低了野外活动过程的危险性。而野外生存要求参与者具备娴熟的野外技能、丰富的生存经验、坚强的意志品质,才可能在艰苦的环境条件下获得生存的机会,因此自发开展这类活动存在很大的风险和难度。

近年来国内部分高等学校的学生出于对野外生存活动的好奇,自发地组织了类似野外俱乐部形式的学生社团,开展各种野外活动,如北京大学的山鹰登山社、中国地质大学(武汉)的大学生联合登山协会、浙江林学院的野外生存俱乐部等。这些社团也都开办有自己的网页,除介绍野外活动相关知识、经常公布活动计划外,还提供“驴友”(野外活动爱好者对自己的戏称)们相互交流、沟通的平台,使得野外生活生存首先在高等学校得到了一定规模的发展。

在教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中,将研究和开发野外生存列为我国高等学校体育课程改革的方向之一,并于2002





年通过在湖北省中国地质大学、黑龙江省东北林业大学、浙江省浙江林学院“野外生存训练基地”的野外实验,初步验证了野外生存活动对大学生心理、生理、社会适应能力的积极作用,为在普通高等学校推广这项活动奠定了良好的基础。

第二节 野外生存训练价值

野外生存训练作为一门体育课程,为学生提供了一种投入大自然怀抱、与日常生活迥异的生活与活动环境,通过这些活动能促使学生认真审视自己的生存、生活状态和能力,这样再回到都市和学校,同样的生活所带来的情感体验就会有所不同,会对当代大学生培养健康的生活情趣、乐观的生活态度产生积极的影响。

一、亲近自然

野外生存活动让学生们离开熟悉的城市、校园生活,进入到有江、河、湖、海、沙滩、田野、山地、森林、草原、雪地等自然环境中进行活动。在整个野外活动过程中,无论在哪里,参加活动者都将“远离尘世”,眼见青山绿水,耳闻鸟啼虫鸣,吐纳百川之气,拉近与自然的距离,抛开日常生活中的抑郁苦闷、忧愁烦恼。

在野外环境中开展生存的教学、训练,参与者在充分享受回归自然、放松身心同时,需要自己背负一定重量的生活用品、活动装备,跋山涉水,穿越丛林、草原,克服气候和沿途种种自然障碍,利用岩壁、悬崖、瀑布等,开展攀岩、索降等项目,使他们也体验到人与自然之间冲突与和谐、对立与统一的辩证关系,感受克服自然障碍的艰辛与喜悦,从而在与自然亲密接触的过程中,使各方面素质得到全面发展。

二、学会生活

正常的生活能力、科学的生活规律是人们提高健康生活质量的重要前提,而保持这种生活质量则取决于更多的生活因素。例如,如何正确处理日常生活中的烦恼、如何与周围的人和谐相处、如何适应不断变化的社会环境和人文环境等。

现在高等学校学生的成长过程中,由于社会经济发展、家庭条件改善、传统应试教育等因素影响,学生往往都比较娇惯,日常生活中很少进行基本



生活能力锻炼,生活自理能力差。而且在生活中习惯以自己为中心,与他人沟通的能力比较欠缺,在生活和学习中遇到困难时,因较少与外界交流又羞于主动寻求帮助而容易钻“牛角尖”,对自己的心理产生负面影响,从而影响他们的生活质量,甚至产生更为严重的社会问题。传统的学校体育课程能够有效地提高学生的体质健康、心理品质、社会适应能力,但在培养学生生活能力方面则较为欠缺。

野外生存作为体育课程,把教学场所放在学生陌生的自然环境中,在进行一段时间野外常识、野外生活技能、野外活动技能培训后,就以学生开展各种野外活动为主来组织教学,通过学生在不同的野外环境、时间长短、技能操作复杂程度条件下的野外体验,逐步体会并掌握野外知识与技能。尤其是教学的初、中级阶段,培养学生野外生活能力和基本活动能力是组织野外活动的重点,只有学生熟练掌握这些能力,才能保证野外活动是在学生保持充沛精力、充足体力情况下进行,才能保证活动过程的安全,才能保证实现精心策划的活动目的。经过野外锻炼掌握的这些能力,在学生回到校园后,又能迁移到提高日常生活的能力,从而使学生通过野外生存教学和实践,提高生活质量,培养健康、规律的生活习惯,丰富生活情趣,学会生活。

三、学习生存

生存是人类发展的第一前提,中国人常说:“留得青山在,不怕没柴烧”,就反映了这一自然法则,任何物种,只要赢得生存的机会,就能够获得发展的空间。我们这里说的“生存”并非指上述这种“大生存”,而是指通过野外生存教学与实践,掌握一些基本的生存技能、生存法则,学习和提高我们在不同环境、条件下的生存意识、生存能力。

野外生存训练属于野外生存课程的高级阶段内容。进行野外生存实践时,要求生存实践者具备娴熟的野外生活、野外活动能力,能够凭借有限的物资和装备,根据所处的生存环境开发生存资源,并能根据资源情况及时作出迁移决定和实现迁移,提高生存机会和生存质量。尤其是在旧资源耗竭和新资源未发现之间,是野外生存过程中最困难、也是最容易让人心生放弃念头的时候,这时不仅需要生存实践者运用野外生活与活动技能尽量减少资源消耗、尽快找到新资源,更需要他们凭借坚强的意志品质、顽强的生存意识,才可能渡过难关。在这种情况下,良好的心理素质要比娴熟的技能更能决定生存者的生存机会。

野外生存课程的野外生存内容不可能模拟出日常生活中可能遇到的所有生存危机,而是制造出一种较平时艰苦得多的、包括很多自然或人为障碍



的、有苛刻条件限制的活动场景,使人们在这种环境中体验生存的艰辛。通过这种体验过程,人们能够逐渐学会遇事不乱、处变不惊,并能根据自身条件和环境情况,通过冷静思考、全面衡量、果敢抉择,作出最合理的决定,运用熟练掌握的各种野外技能把握住生存机会,最终摆脱困境。

整个野外生存体验过程,更多考验和提高的是生存者的心、智素质,而这种提高了的素质将长时间对生存实践者的日常生活产生积极影响。人们在不同野外环境体验野外生存的过程,也是学习和提高在不同的实际生活场景,如生活、学习、工作、交友过程中遇到挫折、冲突时,如何正视困难、如何摆正心态、如何解决问题的能力的过程;而在野外生存过程中用以求生的各种野外生活、野外活动、野外生存技能,也会成为人们日常生活偶尔遭遇危机时的求生或救生技能,如溺水如何自救、如何施救,意外受伤如何进行急救,自助旅游如何预防天气突变、被困山中或孤岛时如何利用所处环境以及手边物资进行自救等。

通过参加野外生存训练,在与大自然亲密接触、体验艰辛、磨炼意志的过程中,能在体质健康、心理品质以及适应能力方面得到锻炼,提高日常生活能力,养成积极的生活态度,学习并提高生存意识与能力。

思考题

1. 你对野外生存有哪些了解?
2. 你认为参加野外生存对自己有帮助吗? 如有,是哪些方面?
3. 你认为现代大学生有必要参加野外生存吗?
4. 野外生存对我们日常生活中所说的生存有什么帮助?

第二章 野外常识

本章导读:野外活动过程中会遭遇很多意料之外的变故,当野外活动者走出城市,走进大自然,准备去体验冒险的刺激和野外求生的乐趣时,除了背上行囊,携带帐篷、睡袋、食物等野外必需品外,为避免因迷路、动物侵袭、意外受伤、天气骤变等情况应先了解必要的野外生存常识。野外活动者必须记住:一个人的知识越丰富,他的生命力就越强。

野外生存常识包括野外装备的选择与使用、野外着装、方位判定、天气预测、野外救护等。

第一节 野外装备

一、野外装备的分类

根据野外生活生存装备的用途,将装备主要分为野外生活装备、野外活动装备和野外个人装备三大类。

(一) 野外生活装备

帐篷、睡袋、防潮垫、铁铲、营灯、雨布、炉子、气罐、套锅、刀具、折叠水桶、碗勺等。

(二) 野外活动装备

背包、主绳、辅绳、上升器、下降器、安全带、扁带、铁锁、岩锥、安全帽、地形图、GPS、指南针、对讲机等。

(三) 野外个人装备

风雨衣、登山鞋、水壶、头灯、急救箱、腰包、手表、口哨、打火机、小刀、笔记本、个人生活用品、个人杂物等。

二、野外装备的选择和使用

了解野外装备的性能、用途和使用方法等,以便在野外生活生存时能熟练地进行操作,同时为个人购置野外装备提供借鉴和帮助。

(一) 背包

对于酷爱户外运动的人来说,拥有一个舒适美观实用的专用背包非常重要。野外专用背包制作考究而独特,一般包体瘦长,包的背部按人体自

